

Idées repas 5

Plateau 1

Fondue de légumes

Steak de thon grillé
Salade de mesclun

Fondue de légumes (2 pers. 10 mn)

2 à 3 petits bouquets de chou-fleur, $\frac{1}{4}$ de fenouil, 1 tomate moyenne, $\frac{1}{2}$ poivron, 3 à 4 champignons de Paris, 50 g de céleri branche.

Sauce 1 : 1 jaune d'œuf dur, $\frac{1}{2}$ yaourt à 0% MG, $\frac{1}{2}$ c. à café de moutarde, persil haché,

Sauce 2 : 1 blanc d'œuf dur, 1 yaourt 0% MG, 2 à 3 cornichons, sel & poivre.

Laver et émincer les légumes. Les dresser sur un plat de service. Préparer les sauces.

Pour la 1^{ère} : écraser le jaune d'œuf avec la moutarde, saler, poivrer. Délayer peu à peu avec le yaourt. Saupoudrer de persil haché.

Pour la seconde : hacher les cornichons avec le blanc d'œuf cuit. Mélanger avec le yaourt.

Dresser les sauces dans 2 coupes individuelles, elles vont servir à aromatiser les légumes crus selon le principe de la fondue.

Plateau 2

Potage frais au concombre et à la ciboulette

Rôti de veau
Tomates à la provençale

Potage frais au concombre et à la ciboulette (2 pers. 10 mn)

400 g de concombre, 1 petit bouquet de ciboulette, 1 yaourt 0% MG, sel & poivre.

Peler et épépiner le concombre. Laver et émincer la ciboulette. Détailler le concombre en dés puis le passer au mixer.

Verser le yaourt dans un saladier. Assaisonner

Ajouter la purée de concombre et la ciboulette émincée. Mélanger au fouet. Servir froid.

Plateau 3

Radis roses en sauce verte

Dorade grillée
Poivrons grillés

Radis roses en sauce verte (2 pers. 8 mn)

400 g de radis roses, 30 g de fromage blanc à 0% MG, $\frac{1}{2}$ gousse d'ail, 1 échalote, persil, estragon, menthe fraîche, sel & poivre.

Nettoyer et émincer les radis. Hacher les fines herbes, l'ail et l'échalote. Mélanger avec le fromage blanc. Assaisonner et napper les radis avec cette sauce.

Plateau 4

Salade de tomate

Brochettes orientales

Purée de céleri

Brochettes orientales (2 pers. 10 mn)

200 g d'escalopes de poulet, 1 poivron moyen, 8 petits oignons blancs, 8 petits champignons de Paris, sel & poivre.

Sauce : 1 yaourt 0% MG, 1 c. à café de paprika, cerfeuil haché, sel & poivre.

Mettre le gril à préchauffer. Découper les escalopes et le poivron en fines lanières. Enfiler alternativement viande et légumes sur les brochettes. Saler et poivrer. Servir en arrosant avec le yaourt battu avec les épices.

Plateau 5

Fenouils en salade

Brouillade portugaise

Salade frisée

Brouillade portugaise (2 pers. 10 mn)

4 œufs, 100 g de tomates en conserve au naturel, ½ c. à café d'huile d'olive, herbes de Provence, sel & poivre.

Couper les tomates en petits dés. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive, faire revenir les morceaux de tomates, saler et poivrer. Pendant ce temps, battre les œufs en omelette. Assaisonner. Ajouter les herbes de Provence. Verser sur les tomates, remuer. Servir très chaud.

Plateau 6

Gaspacho andalou

Onglet grillé

Purée de poireaux

Gaspacho andalou (4 pers. 15 mn)

1 concombre, 2 poivrons verts, 3 tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 c. à soupe de vinaigre de vin.

Pour la garniture : 1 poivron vert, ½ concombre, 1 tomate.

Peler, épépiner et couper en tronçons le concombre. Peler, épépiner et couper en lanières les poivrons. Peler, épépiner et couper en quartiers les tomates. Eplucher et émincer l'oignon et l'ail. Placer tous ces légumes dans le bol du mixer avec 2 verres d'eau. Mixer en purée très fine et verser dans une soupière. Ajouter le vinaigre, saler et poivrer, mettre au frais pendant 2 heures.

Préparer la garniture : après avoir peler, épépiner la tomate, le poivron et le ½ concombre, couper les en très petits dés que l'on dispose dans des ravers. Servir très froid soit dans la soupière, soit dans des coupelles individuelles.

Plateau 7

Salade de champignons à la coriandre

Cabillaud vapeur

Tian d'aubergines

Tian d'aubergines (6 pers)

6 aubergines, 4 tomates, 6 brins de persil, 6 grains de cardamome, 3 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre.

Préchauffer le four à 150° (th 5).

Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante quelques secondes, les égoutter.

Peler et couper les aubergines en dés. Rincer le persil, enfermer la cardamome dans une boule à thé.

Peler, épépiner et concasser les tomates. Verser l'huile dans une cocotte, faire revenir les tomates 1 mn avec sel et poivre.

Ajouter aubergines, persil, cardamome et laisser mijoter 10 mn. Ecraser à la spatule.

Verser dans un plat à four, placer au milieu du four et laisser cuire 10 mn.

Plateau 8

Chou-fleur à la sauce blanc-vert

Raie au vinaigre de framboise et aux airelles

Poêlée de champignons

Raie au vinaigre de framboise et aux airelles (2 pers. 10 mn)

300g de raie, 20 g d'airelles, 1 sachet de court bouillon instantané, ½ verre de vinaigre de framboise, 1 branche de persil, sel & poivre.

Pocher la raie dans une casserole d'eau froide dans laquelle on aura préalablement dilué le sachet de court bouillon instantané. Pendant ce temps, mélanger le vinaigre de framboise avec les airelles. Hacher le persil. Après cuisson, égoutter et dresser les morceaux de raie sur les assiettes. Assaisonner. Napper avec le mélange vinaigre et airelles. Saupoudrer de persil haché.

Plateau 9

Salade de courgettes crues

Tartare minceur

Salade de cresson

Salade de courgettes crues (4 pers.)

3 courgettes, 100 g de crevettes décortiquées, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 citrons verts, 1 pincée de ciboulette, coriandre ou tabasco, sel et poivre rose.

Laver les courgettes puis les râper avec leur peau dans un saladier.

Ajouter l'huile, les crevettes, le jus des citrons

Compléter l'assaisonnement avec une pincée de coriandre ou un jet de tabasco, le sel et le poivre rose moulu. Ajouter la ciboulette hachée.

Plateau 10

Soupe de concombre

Jambon de volaille au coulis frais de tomates aux herbes

Salade d'épinards

Fromage blanc aux herbes

Soupe de concombre (4 pers. 10 mn)

2 concombres, ½ bouquet de menthe, 500 ml de bouillon de poule, 1 yaourt 0% MG, sel & poivre.

Préparer le bouillon de poule comme indiqué sur le mode d'emploi., laisser refroidir et dégraisser. Peler, épépiner et couper le concombre en morceaux, le passer au mixer avec menthe, sel et poivre. Verser la purée ainsi obtenue dans une soupière, ajouter le bouillon froid et le yaourt. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir plusieurs heures. Parsemer de quelques feuilles de menthe hachées.

Fromage blanc aux herbes (4 pers. 5 mn)

500 g de fromage blanc 0%, sel de Guérande, poivre, 10 feuilles de menthe, 10 feuilles de basilic, 10 branches de coriandre.

Mélanger dans un saladier fromage blanc, sel et poivre. Ciseler les herbes et en incorporer les ¾ avec le mélange. Disposer dans des coupes individuelles et saupoudrer avec les herbes restantes.